

改善药物依从性

目标可以激励自我努力

与您的医疗保健专业人士合作

组织服药

您和您的家人

成本

参考

目标可以激励自我努力



利用您的目标来激励你前进的动力 - 您想参加您儿子的毕业典礼, 去梦想的地方旅行, 或者达到您理想的胆固醇目标? 服用您的药物使您能够管理您的病情并保持最佳的健康状况。¹

与您的医疗保健专业人士合作



- 了解您的病情和您的药物功效。² 确保您清楚明白如何服用您的药物。³ 向您的医疗保健专业人士询问如何管理您的药物, 例如, 潜在的副作用, 该避免那些其他药物或食物, 何时您能预料到您药物的药效, 和您该如何做如果您忘记服药。^{1,2}
- 记住要赴医生的预约, 并保持与您的医疗保健专业人士保持良好关系。^{1,4} 与您的医生或药剂师分享您服用药物的经验, 例如, 您在服药后感觉到的变化。² 如果副作用的产生而导致您停止服用药物, 请让他们知道 因为它们可能会推荐另一种不同的药物。⁵ 提出任何问题或疑虑, 告诉他们您的喜好, 个人约束和优先。² 他们会从中协助您。
- 与您的医生谈谈如何简化您的药物治疗方案, 例如, 可否给您每天只需服用一次或两次的药物。^{3,5} 如果您需要的不止是一种药物, 询问有关二合一的药物 (组合片剂) 来代替个别单一药物。某些药物是可得到组合药片型。它们能使服用药物更容易化, 甚至可能降低成本。⁶
- 如果您不同意一名医生或药剂师告诉您应该服用的药物, 请向另一名医疗保健专业人士寻求第二意见。¹



药物治疗依从性诊所

- The 药物治疗依从性诊所 (MTAC) 是门诊服务的临床药学服务的一部分。它强调的是药物管理, 以提高患者护理的质量, 安全性和成本效益。这是由药剂师与医生联合操作的, 而糖尿病MTAC (DMTAC) 是其中一项服务。大多数马来西亚政府医院和健康诊所都提供DMTAC。其目的是帮助糖尿病患者达到更好的药物依从性水平和血糖控制。如果您感兴趣, 请向您的药剂师询问是否可以加入此服务。除了提高您对糖尿病药物的知识和依从性外, 该服务还可以提高您对糖尿病及其并发症的了解, 并减少多种药物治疗方案的副作用/并发症。⁷

组织服药



- 如果您有忘记服用药物的倾向, 请使用您的手机或闹钟来做提醒您。^{2,8}
- 利用药盒帮助您组织药物。²
- 利用药物追踪器以记录您服用的每种药物。²
- 将药物融入您日常生活的一部分。于每天在同一时间服用。⁶

您和您的家人



- 寻求您家人的支持。³
- 通过自我监控来更了解您的个人护理。^{3,6}
- 记住: 除了药物, 您应该坚持健康的饮食和保持体重, 并定时运动!^{3,6}



避免不健康的食物



经常运动



保持健康的体重

成本



如果您负担不起药物的费用, 请向您的医生或药剂师询问是否有非专利药物。² 非专利药物一般都比较便宜。您还可以查看您的个人或雇主给予的医药保险可否有帮助。或者, 您可能需要考虑从政府医院或诊所获得免费或以高补贴率获得的药物。⁸

参考

- American Heart Association. Medication adherence-taking your meds as directed. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/more/consumerhealthcare/medication-adherence---taking-your-meds-as-directed_ucm_453329_article.jsp#.VuJnIPyUfHQ. Accessed 19 September, 2019.
- National Stroke Association. Medication adherence and compliance. Available at <https://www.stroke.org/en/health-topics/consumer-healthcare/medication-information/medication-adherence-taking-your-meds-as-directed>. Accessed 8 October, 2019.
- Ministry of Health Malaysia. 4th Edition of clinical practice guidelines: Management of dyslipidemia; 2011.
- Brown MT, Bussell JK. *Mayo Clinic Proc* 2011;86(4):304-314.
- PhRMA. Improving prescription medicine adherence is key to better health care. Available at https://www.phrma.org/-/media/Project/PhRMA/PhRMA-Org/PhRMA-Org/PDF/Patient_Savings_Programs_FINAL_062413.pdf. Accessed 8 October, 2019.
- The Blood Pressure Association. Getting the most from blood pressure medicines. Available at <http://www.bloodpressureuk.org/HealthProfessionals/Resources>. Accessed 8 October, 2019.
- Pharmaceutical Services Division, Ministry of Health Malaysia. Protocol medication therapy adherence clinic: Diabetes (2nd Edition); 2014.
- Ramli A, et al. *Patient Prefer Adherence* 2012;6:613-622.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021